Struktur sportlicher Bewegungen

Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining

Sport in den Massenmedien

Aufgaben

1.1 Nennen Sie die qualitativen Bewegungsmerkmale und erläutern Sie diese anhand von Beispielen aus Ihrem schulsportlichen Alltag im Leistungskurs Sport.

(15 BE)

1.2 Vergleichen Sie die beiden Lauftechniken (Material 1a und 1b) hinsichtlich technischer Ausführung und qualitativer Bewegungsmerkmale.

(15 BE)

1.3 Ordnen Sie für leistungsstarke Sprinter und Ausdauerläufer die jeweils wesentlichen Kraftfähigkeiten zu.

(10 BE)

1.4 Entwickeln Sie ausgehend von Ihren Ergebnissen aus 1.3 Eckpunkte für ein Krafttraining für leistungsstarke Ausdauerläufer.

(15 BE)

2.1 Beschreiben Sie das sportliche Anforderungsprofil (Leistungsstruktur) des Massenstartwettkampfs im Biathlon (Materialien 2 bis 4).

(20 BE)

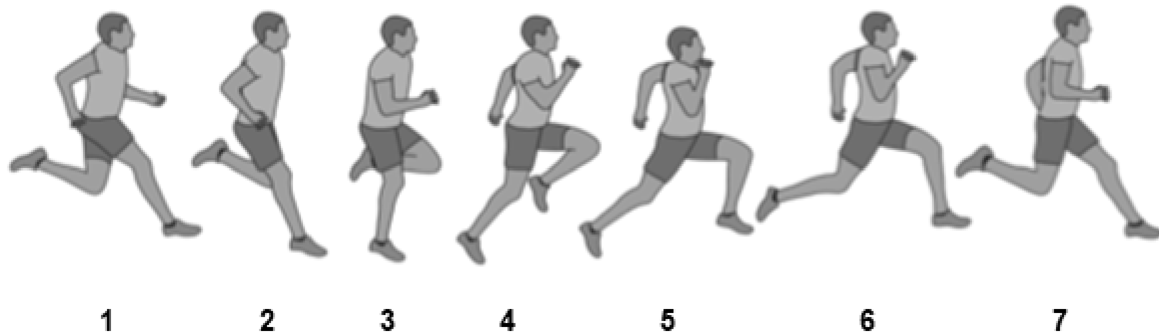
2.2 Arbeiten Sie ausgehend vom Text (Material 5) Merkmale heraus, welche die Sportart Biathlon für die Übertragung im Fernsehen in besonderer Weise geeignet machen, und diskutieren Sie am Beispiel einer selbst gewählten Sportart, inwiefern die Erfolgskonzepte der Sportart Biathlon zur Steigerung der Medientauglichkeit auf Wettkämpfe anderer Sportarten übertragen werden könnten.

(25 BE)

Name, Vorname: ______________________________

Material 1a

Henrik Lühr: Sprintschritt (2020)

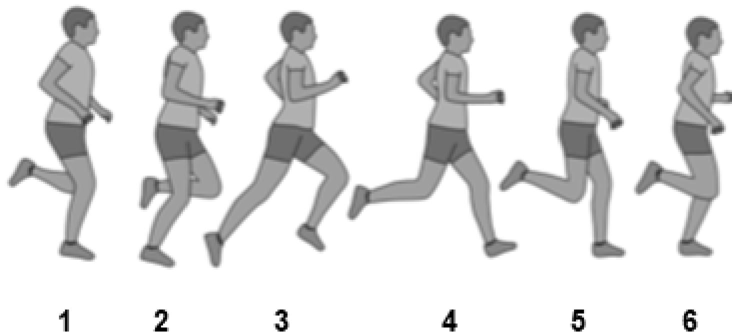


(Nummerierung ergänzt)

Henrik Lühr: Leichtathletik-Technikkarten für den Sportunterricht, 2. Aufl. Wesel 2020, URL: https://www.vlamingo.de/leichtathletik-technikkarten/ (abgerufen am 27.10.2021).

Material 1b

Henrik Lühr: Ausdauerschritt (2020)



(Nummerierung ergänzt)

Henrik Lühr: Leichtathletik-Technikkarten für den Sportunterricht, 2. Aufl. Wesel 2020, URL: https://www.vlamingo.de/leichtathletik-technikkarten/ (abgerufen am 27.10.2021).

Material 2

Massenstartrennen im Biathlonsport (2021)

In vielen Wintersportbewerben wurde der Massenstart als ein geeignetes Mittel gefunden, um für ein Spektakel zu sorgen. […] Im Biathlonsport nehmen 30 Athletinnen bzw. Athleten teil, wobei das Teilnehmerfeld durch die Weltcup-Gesamtwertung geprägt ist. […] Das Massenstartrennen ist bei den Damen 12,5 Kilometer lang, bei den Herren werden 15 Kilometer gelaufen. Damit ist dieses Rennen nach dem Einzel das zweitlängste des Biathlonsports. Die Besonderheit besteht darin, dass alle qualifizierten Athletinnen bzw. Athleten gleichzeitig weglaufen. Die Startaufstellung erfolgt in drei Reihen zu zehn Teilnehmern entsprechend der Gesamtweltcupwertung, also die Top 10 am Beginn.

[…] Es wird zuerst zweimal liegend geschossen und dann zweimal stehend. Am Schießplatz nehmen die Teilnehmer beim ersten Schießen jene Schießbahn ein, die ihrer Startnummer entspricht. Also

Läuferin Nummer 8 schießt auf Bahn 8 usw. Ab dem zweiten Schießen wird in der Reihenfolge die Schießbahn eingenommen, die dem Rennverlauf entspricht […].
Nach den vier Schießübungen gibt es die abschließende Runde und dann wird ins Ziel gelaufen. So wie in der Verfolgung ist die Position im Ziel auch die Position im Rennen, also gewinnt, wer als erstes die Ziellinie überquert.

Sportlexikon (Hg.): Massenstartrennen im Biathlon, 17.07.2021, URL: https://www.sportlexikon.com/biathlon-massenstart (abgerufen am 23.10.2021).

Material 3

Michal Svitok: Biathlon: Großer Andrang beim Massenstart (2021)



Michal Svitok: Biathlon: Großer Andrang beim Massenstart, 03.02.2021, URL: https://www.chiemgau24.de/wintersport/biathlon/biathlon-disziplinen-weltcup-201920-zr-13232157.html (abgerufen am 23.10.2021).

Material 4

Christoph Geiler: Biathlon: Ruhig Blut (2012)

Irgendwann nützen selbst die besten Vorsätze nichts mehr. Ruhig bleiben! Den Fähigkeiten vertrauen! Konzentrieren! So lauten die obersten Gebote für einen Biathleten am Schießstand. Doch wenn das Herz pumpert, die Oberschenkel brennen und die Nerven verrücktspielen, verkommt die Feuerübung bisweilen zum Paniklauf. „Dann heißt‘s nur mehr: Augen zu und durch“, schmunzelt Dominik Landertinger, der Weltmeister von 2009.

Es ist genau dieser Drahtseilakt zwischen Ausdauersport und Präzisionsarbeit, dieses Spannungsfeld zwischen körperlicher Extrembelastung in der Loipe und der geistigen Herausforderung am Schießstand, die den Reiz des Biathlonsports ausmachen.

[…] 50 Meter liegen zwischen der Zielscheibe und den Sportlern, eine Scheibe, die beim Liegend-Anschlag gerade einmal einen Durchmesser von 4,5 Zentimetern hat (Stehend: 11,5 Zentimeter). Schon in ausgeruhtem Zustand ist es ein schwieriges Unterfangen, da ins Schwarze zu treffen, doch die Biathleten müssen bei ihrer Präzisionsarbeit auch noch ihren Körper bändigen. Mit einem Puls von ungefähr 160 Schlägen – je nach Grundkonstitution – greifen die Sportler zur Waffe – genau die optimale Herzfrequenz, um einen Volltreffer zu landen.

Es ist nämlich ein Trugschluss, dass ein niedrigerer Herzschlag eine höhere Trefferquote bringt. „Wenn der Puls zu tief ist, wird es grauslich“, erklärt Dominik Landertinger. „In einem Pulsbereich von 140 Schlägen wird der Impuls, der vom Herz ausgeht, so stark, dass du das Gewehr nicht mehr ruhig halten kannst.“ Deswegen lautet bei den Biathleten auch das allgemeine Motto: Gut Ding, braucht Eile. Je länger sie am Schießstand verharren, umso schwieriger wird es, die Ruhe zu bewahren – geistig wie körperlich.

Aber auch ein hoher Pulsschlag kann die Biathleten aus der Schussbahn werfen. Landertinger musste das schon mehrmals am eigenen Leib erfahren. „Wenn dein Puls zu hoch ist, fällt das Atmen schwer.“

Christoph Geiler: Biathlon: Ruhig Blut. Kurier Zeitungsverlag, Wien 2012, URL: https://kurier.at/sport/wintersport/biathlon-ruhig-blut/770.245 (abgerufen am 23.10.2021).

Material 5

Denis Canalp: Das TV-Phänomen: Warum Biathlon im Fernsehen so erfolgreich ist (2021)

Auch wenn die Zeit deutscher Dauer-Erfolge vorerst vorbei ist, lockt Biathlon noch immer die TV-Zuschauer. Die Quoten bei ARD und ZDF sind enorm und übertreffen bisweilen sogar Fußball-Länderspiele. Die Gründe für die Beliebtheit beschäftigen nicht nur Fernseh-Macher.

Wenn im Schnee auf kleine schwarze Scheiben geschossen wird, schnellen die Einschaltquoten nach oben. Obwohl Biathlon nur von wenigen Deutschen selber betrieben wird, lockt die Sportart regelmäßig ein Millionen-Publikum vor den Fernseher. Die Skijagd ist hierzulande nach Fußball derzeit der zweite große TV-Liebling. […]

Biathlon ist ein TV-Phänomen, das die öffentlich-rechtlichen Sender seit Jahren mit stabilen oder sogar steigenden Zahlen erfreut. „Es ist und bleibt die beliebteste Winterport-Disziplin“, sagte ARD-Sportkoordinator Axel Balkausky der Deutschen Presse-Agentur. Die Gründe liegen für ihn auf der Hand: „Es bietet die meisten Überraschungen. Das Faszinierende ist, dass man bis zum letzten Schießen nicht weiß, wer gewinnt – es kann immer noch etwas passieren. Man muss bis zum Schluss dranbleiben.“

Die Sportart habe eine wachsende Beliebtheit, „weil sie sich immer wieder neu erfindet“, sagte der Medienwissenschaftler Christoph Bertling der dpa. „Wir wissen, dass Sportarten, die sich immer stärker mediatisieren wollen, gewisse Schritte einleiten, damit die Medien auf sie aufmerksam werden. Biathlon hat das ganzheitlich und wohl überlegt gemacht und über 10, 15 Jahre tatsächlich auf verschiedenen Ebenen durchgezogen“, erklärte der Dozent an der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Biathlon-Verantwortlichen haben nach Ansicht des Medienexperten mehrere Stufen genommen: „Sie sind in die Stadien gegangen, sie haben ein Happening oder eine Eventisierung draus gemacht, ihre Wettkämpfe komplett neu ausgerichtet.“

Während der laufenden Weltcup-Saison ist die Zahl der TV-Zuschauer sogar gestiegen, obwohl das Publikum vor Ort fehlte. „Biathlon wird noch mehr geschaut als im vergangenen Jahr", berichtete ZDF-Sportchef Thomas Fuhrmann. „Wir hatten am letzten Wochenende vor der WM mit fast sechs Millionen Zuschauern und Marktanteilen um die 30 Prozent und darüber absolute Rekordwerte."

Denis Canalp: Das TV-Phänomen: Warum Biathlon im Fernsehen so erfolgreich ist, 10.02.2021, URL: https://www.tonight.de/sport/das-tv-phaenomen-warum-biathlon-im-fernsehen-so-erfolgreich-ist_110530.html (abgerufen am 22.10.2021).